

回復

A氏(アルコール依存症 60代 男性)

自分がアルコール依存症だと気づいたのは今から2年前。

それまでは、家に居る時はちびちびとではあるが毎日飲んでいたため、常に酒臭く、お客さんから「酒臭い」と言われたこともあったが、自分では依存症ではないと思っていた。しかし、妻から「あなたはアルコール依存症だと思うから病院に行きなさい」と言われ、妻の手前、札幌太田病院へ通院することになった。

はじめの半年は、抗酒剤を飲んで断酒していたが、18歳から一度も酒を切らしたことがなかったため、急にまた飲みたくなった。抗酒剤を飲んでから飲酒すると具合が悪くなったため、抗酒剤を飲まずに飲酒するようになった。

そしてスナックへ行き、雨の中酔っ払って外で倒れ、警察に保護された。その時は反省したものの、結局断酒できず、そのまま飲み続けていた。それを見た妻が心配し、酔っ払った状態の私を札幌太田病院へ連れて行き、そのまま入院することになった。

はじめは、なぜ自分が入院しているのかわからなかった。そして、「退院すればまた飲める」と思っていた。しかし、勉強会や断酒会で色々な人の話を聞くうちに、自分が依存症であることに気づき、周りに迷惑をかけていたことにも気がついた。そして、結局、依存症で入院しても、再飲酒すればまた破綻してしまうことがわかっていき、やはり酒はやめないといけないと思った。

今まで酒のない人生は考えられなかったが、内観療法をすることで、酒を飲んで酔っ払っているだけでは何の進展もなく、どうにもならないことに気づいた。また、自分の人生で、周りの人に色々とやってもらうことが当たり前になり、感謝の気持ちがなかったが、仕事があること自体がありがたいということにも気づいた。

退院後も飲酒欲求はあったものの、再飲酒すればまたおかしくなってしまうこともわかっていたため、「ならばやめよう」と思うようになっていった。また、断酒会に通い、他の人の話を聞くなかで、「やはり酒はよくないもの」「離婚になったら困る」と思い、さらに断酒への意識が変わっていった。

飲酒していた時は自分の都合のいいように嘘をつき、夫婦不和だったが、断酒後は体が健康になり、嘘もつかなくなり、夫婦円満になっている。

現在は、夜型から朝型へ生活パターンを変更することで飲酒しにくい環境をつくり、毎朝、妻への断酒宣言をしている。また、心に隙ができないように、通院、断酒会参加を継続している。絶対に飲酒してはいけない病気であると自分に言い聞かせ、今日も酒を飲まないと決め、毎日断酒することが大事だと思う。飲酒運転事故の話を知ると、自分は断酒してよかったと思う。この入院を成功の足場に、なぜ入院したかという気づきをプラスにかえていきたいと思う。